



Forsvarets seniorforbund – avd. Rogaland

Medlemsinfo nr. 4-2026

Hei alle!

Da er sommeren litt på hell, håper alle har hatt en trivelig tid og at det ikke har vært alt for varmt der dere har vært. Etter en litt rolig periode går vi nå inn i høstmånedene med mange spennende aktiviteter. I mai fikk vi resultatet av årets trygdeoppgjør, et oppgjør som vi kan være fornøyd med. Viser viktigheten av å være godt representert i drøftingene. Mer informasjon om oppgjøret følger lenger ned i denne infoen.

Liten oppsummering følger og litt om aktivitetene fremover.

- **Hva har skjedd siden sist?**

Guidet omvisning på Jernaldergården 21. mai



Foto: Marie Gjelsvik – Vår kunnskapsrike guide Olle forteller

Gården, som ligger på Ullandhaug, er et rekonstruert gårdsanlegg fra folkevandringstiden (350– 550 e. Kr.). De tre husene er unike, som de eneste av sitt slag i Norge. Husene er innredet tidsriktig og ilden flammer på de opprinnelige ildstedene.

Etter en kort introduksjon inne på besøkscenteret av vår skandinaviske guide Olle fortsatte gruppen ute i det fri. På utsiden er vekster som ble brukt til farging av ull presentert. I dag går 20 sauer på beite rundt bygningene og de slipper til ull som blir til garn som selges i museumsbutikken.

I det 50 meter lange langhuset som vi hadde anledning til å gå inn i, møttes vi av en annen verden. Fascinerende. På gulvet brant ilden som gav både lys og varme. Langs veggene var det benker dekket av varmende saueskinn. Her satt vi alle godt og fikk høre om historien til disse folkene som ha levd her av Olle. 20 prosent arkeologisk fakta og de resterende 80 prosenten kvalifiserte gjettinger gir oss et bilde av livet i eldre jernalder.

De funn som er gjort viser at det ikke har vært mennesker som har bodd her etter rundt år 900. Etter en interessant vandring i folkevandringstiden tok vi oss tilbake til nåtid. Kaffe og drøs ventet i moderne fasiliteter i besøkscenteret.



Foto: Doris Sporaland – Kvinner i stoler med husets nøkler



Foto: Marie Gjelsvik – Fra ull til klær

Gramstادتur med gode pølser 11. juni



Foto: Terje Gjelsvik - Fjogstادنuten

Turen rundt Gramstad, både høyt og lavt, viste seg fra en innbydende side.

De fremmøtte delte seg i to grupper. Noen valgte å gå en noe lengre og mer kupert løype og andre valgte en snakkevennlig trase langs vannet.

Rundt vannet med sol, sol bak sky og noen få regndråper var det en behagelig og trivelig tur med god stemning i laget. To firbeinte «followers» utforsket også mange av markens dufter.

Vel tilbake til Gramstادتunet hadde kokk Arne forberedt årets pølseparty med snadderpølser fra Idsøe og mange gode tilbehør. Dette var velsmakende etter tur og frisk luft. En fornøyelse å innta ute i det fri!

Det kan nevnes at kafeen på Gramstادتunet har et godt tilbud om torsdagene for den som vi ta en tur og ha noe attåt!



Foto: Marie Gjelsvik – En pust i bakken



Foto Terje Gjelsvik: Flott utsikt fra Fjogstadnuten



Foto Marie Gjelsvik: En velsmakende pølse-tallerken

Flott sommertur til Avaldsnes 13. august



Bilder Terje og Marie Gjelsvik

En god gjeng fikk gleden av å oppleve Nordvegen Historiesenter med tilhørende Vikinggård i flott sommervær

Ved Nordvegen Historiesenter på Avaldsnes fikk vi høre historien om Norges eldste kongesete. Vi «møtte» Harald Hårfagre som presenterte oss for de herskerne som satt og kontrollerte Nordvegen i den lange perioden fra bronsealderen til middelalderen. Mange av de herskende kjenner vi fra kongesagaer, heltesagaer og gamle kvad. Ikke minst var det disse kongene vi alle har lært om i barndommens historietimer.

Etter historisk påfyll forflyttet vi oss via stien til Vikinggården med langhus, leidangsnaust og rundhus. Her fikk vi en god innføring om livet til vikingene. Vår unge viking til guide var både kunnskapsrik og entusiastisk. Han formidlet mye om livet og forholdene i hverdagen til kvinnene og mennene som levde her den gangen. Innenfor gjerdet var det kvinnene som satt i sjefsstolen og utenfor var det mennene som hadde makten.

Etter å ha fått oppdatert oss på vår egen historie dro vi til Haugesund og Egon for å innta dagens lunsj.

Sist men ikke minst vil vi alle takke vår faste og eminente sjåfør Arvid Egeland fra KNM Harald Haarfagre.



Den kunnskapsrike guiden forteller om livet i vikingtiden



Jammen noen vikingskip på plass!



Oversatt: «Holmrygene reiste denne steinen til minne om kong Halv»



Guiden forteller om rangordningen i huset

- **Aktiviteter**

Besøk Utstein kloster 3. september



Foto: Tove Galta, MUST

Høsten starter vi opp med et dagsbesøk til vårt nære kloster med guidet rundtur.

I vårt nærmiljø har vi et unikt middelalderkloster ute på Mosterøy, Utstein kloster. Det flotte og rogivende landskapet rundt anlegget er et fredet kulturlandskap. Vi er privilegerte og får en egen guide som skal ta oss igjennom klosteret og dets historie.

Klostret ble bygget rundt 1260 og er det eneste bevarte av alle de 32 klostrene som fantes i landet under middelalderen. Omkring et dusin augustinermunker levde og virket her.

Harald Hårfagre hadde før den tid en kongsgård her. Etter reformasjonen stod klostret ubebodd i lengre tid og bygningene forfalt. På 1700-tallet overtok fogden og det ble en fogdgård. 1750 flyttet fogd Christopher Garmann inn og han fikk anlegget satt i stand.

Kl. 1100 starter den guidede turen oppe på klosteret. Etter at vi har tatt til oss lokalhistorien så kan vi få påfyll i form av kaffe og vaffel på stedet.

Ved påmelding gi beskjed om du/dere skal ha kaffe og vaffel. Guiden vår er også vaffelmaker. Prisen er kr. 50.- og må betales av den enkelte – vipps til FSF Rogaland 717354.

Ønsker du/dere å ta med en gjest er det fullt mulig, den guidede turen vil i så tilfelle koste kr. 100.- og kaffe kr. 50.-.

Påmeldingsfrist er senest mandag 31. august til Marie Gjelsvik mobil 911 20 880 eller mail marie.gjelsvik61@gmail.com

Hvis du/dere har transportutfordringer, gi beskjed så skal vi finne en løsning!

Gleder oss til å se DEG på Mosterøy!



Foto: MUST hjemmeside



Foto: Lene Berge Førland, MUST – Garmann-stuene

-
- **Annet**

Trygdeoppgjøret 2026

Forsvarets seniorforbund (FSF) var også i år en av organisasjonene som deltok i drøftingene om grunnlaget for trygdeoppgjøret. Gjennom denne rollen er forbundet med på å ivareta medlemmenes interesser og bidra til å gi de en trygg og forutsigbar økonomi.

Trygdeoppgjøret følger regler som er vedtatt av Stortinget. Reguleringen bygger på utviklingen i lønns- og prisvekst, og skal bidra til en forutsigbar utvikling av pensjonene.

For Forsvarets seniorforbund er deltakelsen i drøftingene viktig. At FSF er en av organisasjonene som møter i prosessen, gir forbundet mulighet til å følge utviklingen tett og bidra med argumenter som ivaretar interessene til medlemmene våre.

Fakta Trygdeoppgjøret 2026:

- Grunnbeløpet (G) øker fra 130 160 kroner til 136 549 kroner fra 1. mai 2026.
- Økning i G: 4,91 prosent.
- Alderspensjon under utbetaling øker med 4,69 prosent.
- Forventet prisvekst i 2026: 3,5 prosent.
- Pensjonister og trygdede får dermed økt kjøpekraft i 2026.

Kaffetreff hver tirsdag kl. 1130

Matværket på Kvadrat er vårt sted for kaffetreffet hver tirsdag kl. 1130. Du finner Matværket midt i Kvadrat en rulletrapp opp fra hovedinngangen, 1C i sør.

Her benker vi oss rundt bord som kan settes sammen alt etter hvor mange vi er. Hver og en kjøper det de selv ønsker i salgsdisken, hvor du finner et variert tilbud. Alt fra vafler/lapper til en større lunsj varm eller kald, det hele til greie priser. En god start på dagen, med en drøs rundt bordet.

Nye medlemmer

Vi har gleden av å ønske våre nye medlemmer, Heidi Oline Surdal Finnesand og Bjørn Vikås hjertelig velkomne i foreningen vår!

Ser frem til å treffe dere alle på våre aktiviteter fremover! 😊

På vegne av styret

Terje Gjelsvik
Leder